



La

**GARBANCITA**

**E  
C  
O  
L  
O  
G  
I  
C  
A**



**CONTRA EL HAMBRE  
LAS ENFERMEDADES ALIMENTARIAS  
Y LA COMIDA BASURA**



**EN DEFENSA DE LA SEGURIDAD  
Y LA SOBERANÍA ALIMENTARIAS  
POR UN CONSUMO RESPONSABLE**

[lacestabasica@gmail.com](mailto:lacestabasica@gmail.com)  
fax: 91-4292938



## ¿POR QUE ENGORDAMOS? ¿COMO ADELGAZAR?

Comemos por hambre, pero también por placer, relaciones sociales, aburrimiento, ansiedad, tristeza o miedo. Para adelgazar, si estamos en sobrepeso, hay que comer menos y para comer menos debemos saber por qué comemos más.



Para adelgazar debemos cumplir ciertas condiciones. 1ª) Tener sobrepeso u obesidad. 2ª) Saber cuanto y de qué alimentos comemos de más. 3ª) Saber por qué comemos de más.

A partir de aquí las actuaciones deben ser varias y combinadas.

Primero: Cambiar la cantidad, calidad y frecuencia de la ingesta de alimentos. No comer entre horas, regularizar las horas de comidas, controlar las raciones y la variedad de los alimentos huyendo de las dietas monotemáticas. Segundo: Cambiar unos alimentos por otros, renunciando a los inadecuados y disfrutando con los adecuados. Conseguir, con el consumo responsable de alimentos ecológicos, la gratificación intelectual y moral del autocontrol y de la libertad respecto a la publicidad tóxica. Pero también gozar con las propiedades sociales, sensoriales y nutritivas de esos alimentos. Toda

una cascada química placentera en el cerebro.

Tercero: Realizar ejercicio físico a diario, por poco que sea, de forma progresiva: estiramientos, flexiones de piernas, de brazos, tronco, abdominales, fondos, caminar, correr. Todo ello en progresión lenta para no lesionarse. Cuarto: Desenganchar del tabaco, del abuso del alcohol y de otras drogas. Reducir la ingesta de proteínas animales a favor de las proteínas vegetales y sustituir cereales y azúcar refinados por cereales integrales ecológicos (pan, bollería) y miel. Quinto: Hacer este recorrido con otras personas, a ser posible vinculadas al consumo responsable. Pasarlo bien con el esfuerzo compartido y el apoyo mutuo. Celebrar el éxito de cada uno como un éxito de tod@s y complementar las debilidades de cada un@ con la fuerza de l@s demás. Hablar, leer, caminar por el campo, oler olores naturales, sentir calor y frío, compartir amistad y compromiso en la defensa de la seguridad alimentaria de tod@s, incluida la nuestra. Lo que aparenta ser un sacrificio lo podemos convertir en una experiencia enriquecedora y una fuente de bienestar, fuerza y salud individual y colectiva (Continuará).



## ¿SON CAROS LOS ALIMENTOS ECOLOGICOS?

No, pero pueden bajar de precio. Si aumenta el número de consumidores responsables, a través de las redes que apoyan directamente a los pequeños productores ecológicos. Esta relación directa y organizada es imprescindible para sostener sus explotaciones mediante un precio justo que les permita vivir dignamente y organizarse, ellos también, para mantener una oferta más variada, abundante y acorde con el clima y características de la huerta. También para distribuirse los cultivos y conseguir la rotación necesaria para mantener la fertilidad del suelo y poner límites a las plagas. Si no lo impedimos, los precios de los alimentos ecológicos van a bajar de la mano de las grandes superficies a las que se entregarán muchos agricultores porque los consumidores responsables somos cuatro gatos. Por eso necesitamos trabajar más y mejor para aumentar el volumen de alimentos que les compramos directamente a ellos y favorecer su propia asociación.

La caída de los precios a través de las grandes superficies está asociada a la extorsión a los agricultores.



*Boletina Libre de Transgénicos.  
¿Transgénicos? No, gracias. Ni producción, ni importación, ni consumo  
Coexistencia con transgénicos: ¡No! ¡No! y ¡No!*





Las multinacionales les obligarán a bajar los precios para aumentar sus propios beneficios como hacen con los agricultores no convencionales. Esta presión arruinará a los agricultores ecológicos más débiles y forzará a los que puedan y quieran sobrevivir, a aumentar el tamaño de las explotaciones, intensificar la producción, explotar mano de obra asalariada y producir para la exportación. Es decir, si no lo evitamos, la agroecología reproducirá todos los principios de la producción de alimentos mercantilizada y globalizada de la agricultura industrial convencional, salvo la adicción de químicos.

El nivel de los precios de los alimentos industriales está por debajo de sus costes de producción dado que muchos de esos costes se externalizan a la naturaleza y la sociedad con el permiso y el apoyo de las instituciones políticas.



Está demostrada la contaminación de suelos y aguas con los residuos orgánicos y químicos de las explotaciones agrícolas y ganaderas a gran escala. La utilización de herbicidas, plaguicidas y fertilizantes químicos en los monocultivos industriales, así como aditivos, colorantes y conservantes en los alimentos procesados es masiva, cotidiana y pública. Igualmente lo es, el uso indiscriminado de hormonas y antibióticos para el engorde de animales estabulados y transportados en condiciones de extrema crueldad. Las sustancias químicas también llegan a nosotros a través de la contaminación de la naturaleza en la que vivimos. Tras enormes daños en la flora y la fauna, el agua envenenada y los alimentos cargados de tóxicos son ingeridos por las personas. Está demostrada la relación entre el uso de sustancias químicas en la industria alimentaria y el aumento de enfermedades: cáncer, alergias, caries, estreñimiento, obesidad y alteración del sistema inmunitario, circulatorio, hormonal, locomotor y reproductivo.

Lo que nos ahorramos con las ofertas de las grandes superficies lo pagamos caro al contraer una enfermedad desde la niñez o la juventud, o morir de ella prematuramente. Ahora se desarrolla el mercado de los complementos nutricionales en el que

compramos caro el antídoto a las mismas multinacionales que nos han vendido el veneno en sus productos. El estado gasta los recursos de la sociedad en atender e intentar curar a las personas enfermas por los abusos del mercado.

La impunidad de las multinacionales esta basada en su enorme poder. Este poder tiene que ver con nuestra complicidad. Esta complicidad se debe a la ausencia de una verdadera izquierda que les plante cara y obligue a los políticos a quitarse la careta o a tomar partido por la gente.

El poder de las multinacionales se hace democrático cuando consigue incorporar a sus fines, de forma voluntaria y a veces feroz, a sus propias víctimas. Solo la ignorancia, el individualismo, la debilidad de carácter y la falta de libertad que proporciona la dependencia de sustancias toxicas, explica que se califique de "caro" un alimento ecológico porque cuesta 0,20 € más el kilo que uno convencional. Sobre todo, cuando este argumento se defiende por personas que "libremente" gastan, en alcohol y tabaco, en un solo día, el exceso de precio de dichos alimentos consumidos durante todo un mes. El poder de las multinacionales se demuestra, más aún, cuando la persona que califica de caros estos alimentos se considera militante de izquierdas.





## RECETAS.

### MAYONESA DE ALBAHACA.

(Para acompañar verduras o patatas asadas)

#### Ingredientes.

- Albahaca (1 taza llena de hojas)
- Aceite de oliva (1 taza llena del mismo tamaño)
- 1 diente de ajo pelado.
- Un poco de sal.

#### Preparación.

Batir todo en una batidora durante tres minutos. Listo para consumir.



### PATE DE BERENJENAS

(Para bocadillo vegetal: tomate, lechuga, cebolla ó como canapé)

#### Ingredientes.

- 1 cebolla pequeña.
- 1 berenjena grande.
- 2 dientes de ajo.
- Perejil.

#### Preparación al Horno.

Se pone la cebolla en rodajas con un poco de aceite de oliva.

Se pone la berenjena en rodajas con algo de sal y aceite de oliva hasta que estén bien hechas y tiernas. Luego se pasan por la batidora junto al ajo y el perejil hasta conseguir una consistencia cremosa. Se puede sustituir la berenjena por otras verduras como calabacín, brócoli, zanahoria, etc.



### PUDDING DE MANZANAS

#### Ingredientes.

- 1 kg de manzanas.
- Jugo de un limón.
- 1 cucharadita de canela.
- 2 tazas de jugo de compota o jugo de uva o manzana.
- ½ kg de pan integral.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 cucharadas de uvas pasas.



#### Preparación.

1. Pelar las manzanas, quitarles las semillas y cortarlas en rodajas finas, rociarlas con jugo de limón y canela.
2. Aparte, desmenuzar el pan y remojarlo con el jugo de la compota (debe quedar húmedo pero no empapado).
3. Untar el molde con aceite y colocar en capas las manzanas, las uvas pasas y las migas de pan. El último piso debe ser de pan.
4. Rociar la superficie con un poco de aceite y cocinar en horno suave durante 40 minutos aproximadamente.



## ¿DESARROLLO SOSTENIBLE?

Por David Browe

Tomemos los seis días de la creación del mundo, según el relato del Génesis, como imagen para representar lo que, de hecho, ha sucedido a lo largo de más de 4000 millones de años.

Un día equivale, por tanto, a unos 660 millones de años. Nuestro planeta nació el lunes a las cero horas. Durante el lunes, el martes y hasta mediodía del miércoles, se va formando la tierra. La vida comienza el miércoles a mediodía y se desarrolla, en toda la belleza orgánica, los tres días siguientes.

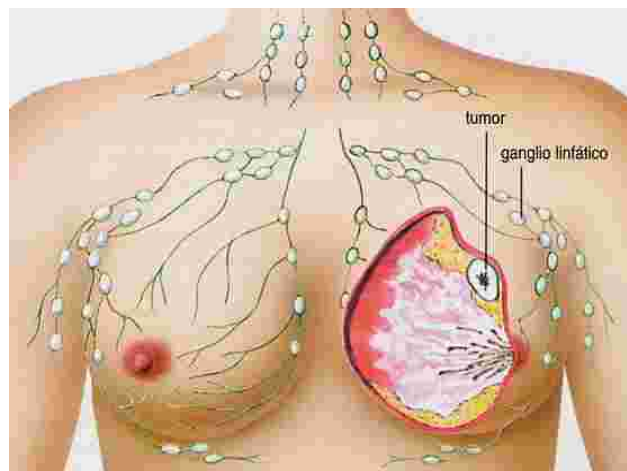
El sábado, cuando ya son las cuatro de la tarde, aparecen los primeros reptiles. Cinco horas después, a las 9 de la noche, las secuoyas brotan del suelo y los reptiles se extinguen. El ser humano solo aparece tres minutos antes de la medianoche. Un cuarto de segundo antes de las doce, nació Cristo. A las doce menos una cuarentaava parte de segundo, comienza la Revolución Industrial.

Ahora es medianoche del sábado y estamos rodeados de gente que cree que lo que están haciendo desde hace un cuarentaavo de segundo, puede durar indefinidamente.



## PRODUCTOS QUÍMICOS Y CÁNCER DE MAMA

Más de la mitad de los cánceres de mama diagnosticados en los últimos años tienen su origen en la exposición a sustancias químicas sintéticas capaces de imitar a ciertos estrógenos que alteran el sistema hormonal. El máximo peligro se produce cuando esta exposición se sufre en etapas de especial vulnerabilidad de la mujer como la pubertad o el embarazo.



Las sustancias químicas, llamadas “disruptores endocrinos”, tienen la propiedad de afectar a la producción de hormonas. Se encuentran en una gran cantidad de productos de uso cotidiano como plásticos, cosméticos y productos de aseo. Estos productos han sido identificados como responsables, no solo del aumento del cáncer de mama, sino también de daños en la salud y en la capacidad reproductiva de la fauna (moluscos y peces).

Las autoridades no parecen preocupadas por estos problemas. La fuerza de las multinacionales químicas, que lo invade todo, puede ser la explicación. Este tipo de problemas es tarea para las redes de consumo responsable que mantengan su entusiasmo y su independencia de las subvenciones. (Continuara).

Fuente: WWF/Adena Inglaterra. Centro de Toxicología de la Escuela de Formación de la Universidad de Londres, 19 de octubre del 2006. Día Internacional Contra el Cáncer de Mama.







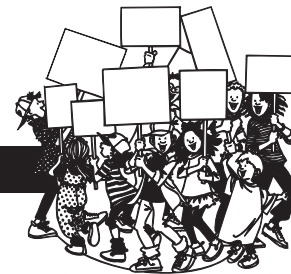
## **LA ENERGÍA HA SIDO LA RESPONSABLE DE NUESTRO PROGRESO Y LA ENERGÍA DEBE DE SER LA RESPONSABLE DE LLEARNOS AL SIGUIENTE PASO**



## **SIETE RAZONES PARA NO TOMAR COCA COLA.**

1. Coca-cola roba el agua o la compra a los gobiernos a precios menores que los dispuestos para la población, la contamina y la vende en lugares donde no hay sustitutivo. Durante el año 2000, en Chiapas, tras privatizar el agua de la reserva ecológica del Cerro Huitepec, Coca-cola distribuyó agua con dos veces el valor de plomo permitido por las autoridades sanitarias.
2. Coca-cola contaminó, en el año 2003, grandes superficies agrícolas en la India con productos químicos altamente tóxicos y en parte cancerígenos, como el plomo y el cadmio. Su exagerado consumo de agua, agotó pozos y provocó una sequía con consecuencias catastróficas para la agricultura local. También vendió bebidas con pesticidas (algunas veces con niveles de 30 veces más altos que lo permitido por las normas de EEUU).
3. El parlamento Indio prohibió la venta de Coca-cola en sus instalaciones por incluir DDT entre sus ingredientes. La compañía ha sido multada en Kerala con 3 millones de dólares por evasión fiscal.
4. En 2002, sus prácticas de explotación infantil fueron fotografiadas en Pakistán. Coca-cola utilizó niños para coser balones de fútbol promocionales en Sialkot. En 2004, vuelve a usar niños para cortar caña de azúcar en El Salvador, durante jornadas de hasta nueve horas de machete bajo un sol abrasador y sin cobertura sanitaria.
5. Mientras los campesinos latinoamericanos son asesinados por culpa del milenario cultivo de coca, Coca-cola goza de un derecho particular para su uso.
6. Coca-cola discrimina a sus trabajadores y trabajadoras negr@s. El 8 de agosto de 2001 Coca-cola fue condenada a pagar 192,5 millones de dólares en Estados Unidos por discriminación racial.
7. Coca-cola financió con 610.000 dólares la campaña electoral de George Bush JR.





## **“MOVIMIENTO VERDE EUFEMIA” (MVE) DEL ALGARBE (PORTUGAL) EN SU LUCHA CONTRA LA CONTAMINACIÓN TRANSGÉNICA DE LOS ALIMENTOS Y DEL MEDIO AMBIENTE. ¡¡ASÍ SE HACE!!**

Madrid, a 16 de septiembre de 2008.

Los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) de Madrid, pedimos el apoyo al “Movimiento Verde Eufemia” perseguido por una acción directa contra un campo de transgénicos. Tras años de lucha contra los cultivos transgénicos, la población de ese territorio consiguió, en 2004, la declaración oficial de “El Algarbe Zona Libre de Transgénicos”.

El Algarbe fue la primera región portuguesa en ser declarada Libre de Transgénicos. El propietario de la finca desafió esta decisión popular e institucional, sembrando la variedad de maíz transgénico MON-810.

El 17 de agosto de 2007, 150 personas realizaron la siega simbólica de una hectárea de maíz transgénico en Herdade da Lameira, cerca de Silves, dentro de la región Libre de Transgénicos del Algarbe. Posteriormente, los activistas se ofrecieron públicamente para resembrar las 51 hectáreas de maíz transgénico con maíz ecológico. Pero el propietario rechazó la propuesta y continuó con nuevas siembras transgénicas.

La atención mediática que recibió el “Movimiento Verde Eufemia”, resonó en el movimiento ecologista, el mundo académico, la opinión pública y el gobierno. Ninguna acción ecologista había recibido esa atención en la historia reciente de Portugal. Las alertas iniciales de los medios no se dirigieron tanto al objeto de la acción, la presencia de transgénicos en Portugal, sino más bien a la naturaleza espectacular de su aspecto ilegal. Sin embargo, en una segunda fase, la atención se centró en el debate sobre los OGMs y sus peligros. Sólo por esta razón, la acción del MVE ha sido considerada por la gente con inquietud ecológica como un gran éxito.

A causa de este suceso, el gobierno portugués impulsor de los transgénicos ha realizado una política de criminalización de los activistas del MVE. Esta estrategia de aislamiento político llegó hasta el punto de calificar la siega simbólica como un acto terrorista (Ver Informe 2008 de la Europol sobre Situación del terrorismo en la UE y sus tendencias. Algunas personas relacionadas por la policía con la siega, corren el riesgo de ser procesadas.

PARA MÁS INFORMACIÓN dirigirse a la WEB de soliMoVe (Solidaridad con el Movimiento Verde)

<http://solimove.liveinfo.nl>

([http://www.europol.europa.eu/publications/EU\\_Terrorism\\_Situation\\_and\\_Trend\\_Report\\_TESAT/TESAT2008.pdf](http://www.europol.europa.eu/publications/EU_Terrorism_Situation_and_Trend_Report_TESAT/TESAT2008.pdf)).

PARA VIDEO de la acción: <http://ogm.blit.tv/>

PARA FIRMAR CARTA DE APOYO: <http://gopetition.com/online/21252.html>

El abajo firmante manifiesta su solidaridad con la acción del Movimiento Verde Eufemia que segó una hectárea de maíz modificado genéticamente MON 810, en la región Libre de Transgénicos del Algarbe, el 17 de agosto de 2007. Apoya moralmente a las personas, movimientos y organizaciones que sufren las consecuencias legales, políticas o personales de la acción mencionada.

Mi apoyo se basa en:

- Vivimos actualmente en un estado de emergencia como consecuencia de la contaminación genética causada por la liberación deliberada al ambiente de organismos genéticamente modificados (OGM).
- Esta contaminación nos expone a ciudadanos y ciudadanas a riesgos sociales, económicos, ecológicos y de salud.
- Nuestros gobiernos representativos no intervienen lo suficiente en el sentido de protegernos de estas amenazas.
- Es necesario actuar ahora para evitar el desarrollo de mayores efectos negativos irreversibles.
- Los métodos de acción que operan dentro de los límites legales sólo pueden tener plenos resultados cuando se complementan con la acción de la sociedad civil, que puede ocurrir fuera de estos límites.

Así considero que:

- Este estado de emergencia exige que los ciudadanos y ciudadanas comunes protesten contra el uso de organismos genéticamente modificados en la agricultura.
- Es moralmente justificable y legítimo realizar acciones de desobediencia civil contra el cultivo de OGM, una vez que los medios legales han demostrado no tener suficientes resultados.
- La defensa de los derechos humanos, en particular de aquellos que se refieren a la protección de la cadena alimentaria y el medio ambiente de la contaminación genética, no deben ser objeto de persecución política.

*Boletina Libre de Transgénicos.  
¿Transgénicos? No, gracias. Ni producción, ni importación, ni consumo  
Coexistencia con transgénicos: ¡No! ¡No! y ¡No!*



## **CONSUMO RESPONSABLE EN LAS FIESTAS DE ALCORCÓN**

El GAK de Alcorcón estuvo presente en las Fiestas de su barrio (4-13 de Septiembre) en la caseta de la Asociación Cívica de Alcorcón, promocionó alimentos ecológicos y difundió la hoja informativa que incluimos más abajo.

Los bocadillos de hummus (crema a base de garbanzos), tomate natural pelado y pan de trigo ecológicos era una succulenta propuesta de proteína y vitamina vegetal para cargar energía para recuperar las fuerzas tras los conciertos. Para picar, bolsitas de frutos secos (almendras y nueces) entre las opciones saladas, y galletas de algarroba o multicereales, entre las dulces. Y como alternativa a la cerveza o los refrescos ... un vaso de leche ecológica fresquita de El Buen Pastor. El último día cocinaron una deliciosa paella con arroz ecológico semiintegral y verduras.

Las fiestas han sido una buena ocasión para hablar de alimentación saludable y contactar con personas interesadas en apuntarse al consumo responsable agroecológico.

### **GRUPO AUTOGESTIONADO DE CONSUMO DE ALCORCÓN (GAK)**

Calle San Blas, 1 (Bajo) 28923 Alcorcón (Madrid)

Se ha creado un Grupo Autogestionado de consumo en Alcorcón (GAK).

La idea se gestó tras la presentación en el C.S.A. Pablo Picasso de la Calle San Blas, 1, de Alcorcón del libro "Agroecología y Consumo Responsable" a cargo de tres de sus autor@s el día 19 de enero de 2007.

El asunto es crear una red que relacione a los productores y a los consumidores directamente y fuera de la lógica mercantil imperante actualmente, es decir, fuera del consumismo y de la explotación. Dicha nueva relación debe basarse en la confianza y beneficios mutuos.

En la sociedad capitalista actual en la que nos hallamos, los trabajadores, aparte de ser productores, también tenemos un rol de consumidores. Y en esta faceta es donde queremos hacer hincapié con este GAK. Es decir, el consumir con responsabilidad y consciencia de lo que se hace puede ser muy importante.

Las características entre las que nos movemos serán:

- Crear condiciones económicas y sociales aptas para el desarrollo humano en el ámbito rural, evitando así la emigración y el despoblamiento que asola gran parte de nuestra geografía.
- Asegurar que los productos que reciben los consumidores son producidos de manera ecológica (respeto al medio ambiente y a la salud) y ética (nada de explotación de trabajadores rurales).
- Socavar (¿Por qué no?) los cimientos de la producción y distribución capitalistas, representadas por las explotaciones basadas en el derroche de recursos naturales e insumos perjudiciales para el medio y la salud, y en la explotación de sus trabajadores, muchas veces sobreviviendo en condiciones de cuasiesclavitud.

Funcionamiento.

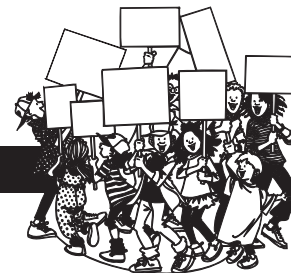
Su funcionamiento estará en virtud de los integrantes del GAK y este se desarrollará según las características propias de los compañeros que participemos.

En principio, la idea es centralizar la actividad alrededor de la sede de la Asociación Cívica de Alcorcón y de la Juventud Comunista de Alcorcón, el C.S.A. Pablo Picasso, aprovechando su espacio y situación. Pediremos el encargo a, en principio, dos cooperativas: Ecomediterránea de Valencia y Gumendi de Navarra, y a través de los compañeros del GAK de Alto de Extremadura, cuya sede es el C.S.A. Estrella Roja. Los pedidos serán cada dos semanas.

Os animamos a participar ya que de todos depende su funcionamiento y viabilidad.

Podéis poneros en contacto con nosotros en el e-mail: [gakalcorcon@ujc-madrid.org](mailto:gakalcorcon@ujc-madrid.org)  
O directamente en la sede en la C/ San Blas, 1, Alcorcón.





## **ALIMENTACION ECOLOGICA Y CAMBIO CLIMATICO.**

El consumo irresponsable de alimentos juega un importante papel en el cambio climático y sus efectos devastadores (huracanes, alteración del clima, aumento del agujero de ozono, sequías, inundaciones, deshielo, etc).

Cada consumidor/a puede favorecer o detener estas catástrofes en base a sus decisiones. L@s consumidor@s aislados son víctimas de la manipulación de sus deseos por las multinacionales alimentarias y a través de la publicidad. Una vez condicionado, el consumidor parece elegir libremente productos nocivos para su salud que proceden de lugares situados a miles de kilómetros y que han sido producidos envenenando el agua, expulsando a l@s pequeñ@s campesin@s y explotando a l@ trabajador@s. A condición de agruparse en proyectos de consumo responsable agroecológico, el consumidor puede contribuir, con su alimentación diaria, a detener, tanto el cambio climático como los desmanes de las multinacionales, poniendo en evidencia la pasividad cómplice de los poderes públicos.

La reducción de proteínas procedentes de la carne a favor de proteínas procedentes de vegetales (legumbres, algas) y de cereales integrales (arroz, trigo, centeno, etc) es la primera medida. El consumo de energía primaria (energía necesaria para producir un alimento) que requieren los alimentos vegetales e integrales es mucho menor que la energía que requiere la producción de carne.

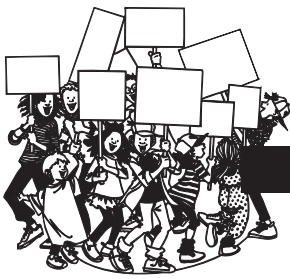
Los derivados cárnicos y lácteos requieren la mitad de la energía total necesaria para la producción de todos los alimentos. De aquí se deriva que la ingesta de proteínas, preferentemente de origen vegetal, presenta, además de ganancias en la prevención y curación de enfermedades, un aporte a la lucha contra el cambio climático, la comida basura globalizada y los monocultivos para la exportación. Las hortalizas que se cultivan fuera de temporada y en invernaderos con calefacción son la 2ª categoría de alimentos altamente consumidores de energía.

De aquí se pueden deducir pequeños cambios alimentarios, asumidos primero por las redes de consumidor@s responsables y generalizados después en sectores más amplios de la sociedad (empresas, colegios, institutos, asociaciones de barrio, etc):

- a) Aumento de cereales, hortalizas y frutas de temporada y reducción del consumo de carne y productos derivados.
- b) Consumo de productos locales o regionales con preferencia a productos más lejanos, sobre todos de otros países y otros continentes.
- c) Consumo de hortalizas de temporada. No consumo de hortalizas procedentes de invernaderos con calefacción.
- d) Comprar sólo lo que se va a consumir. No tirar la comida. Reducir la energía para cocinar los alimentos y para ir a la compra (comprar cerca de casa, no coger el coche).
- e) Consumo de hortalizas frescas antes que productos ultracongelados.
- f) Anteponer siempre los productos frescos o cocidos a los productos precocinados industrialmente.
- g) Contar con que la industria trabaja a fondo la apariencia y el sabor para conquistar al consumidor y obligarle a comprar alimentos de escaso valor nutritivo o directamente perjudiciales para la salud. Cuidar esto especialmente con l@s niñ@s.

Los alimentos ecológicos verdaderos tienen grabado en su frente, además de no contener productos químicos: cercanía, temporada, respeto a la biodiversidad, dignificación de la vida en el campo, no explotación de trabajador@s y ser producidos a favor y no en contra de la naturaleza.





## **LA COOPERATIVA DE CONSUMO RESPONSABLE “LA GARBANCITA ECOLÓGICA” Y LOS GAKs UNIFICAN SUS COMPRAS**

En una asamblea realizada el pasado 5 de septiembre de 2008, con la única excepción de un GAK, se ha aprobado la constitución de una Central de Compras gestionada por La Garbancita a partir del documento *“Propuesta de integración de la compra de alimentos perecederos y no perecederos”*. En esta reunión participaron directamente o enviando sus opiniones sobre el documento 4 GAKs, la cooperativa y 5 colectivos de consumo. Otros cinco colectivos de consumo no vinieron a la reunión ni enviaron su opinión por escrito. Independientemente de la puesta en marcha del proyecto, La Garbancita ha propuesto abrir un proceso de debate tranquilo y lo más participativo posible sobre esta propuesta ya aprobada y sobre la concepción de “consumo responsable” que tiene detrás. A continuación destacamos algunos párrafos del documento aprobado.

*“Los GAKs y la Cooperativa “la Garbancita Ecológica” realizamos una compra integrada en parte, desde hace prácticamente un año: Coincidimos en fecha, utilizamos el mismo reparto para Mercamadrid y el interior de la ciudad y una parte de ambos conjuntos de consumidores, compramos tanto los productos de los dos suministradores tradicionales de los GAKs, como los gestionados por La Garbancita.*

*Desde el inicio de los GAKs hace 10 años, el grupo más veterano asume un papel relevante en tareas como: relación con los proveedores, logística y coordinación del conjunto de la actividad de consumo responsable. Lo mismo pasa con respecto a La Garbancita. Pero ahora, la actividad de la cooperativa nos sitúa en un proceso de incorporación de nuevos proveedores, productos y consumidor@s individuales y colectivos. Esto supone una ostensible duplicación de costes y también de gestiones (proveedores, asentadores de Mercamadrid, almacén, reparto de salida de Mercamadrid y distribución a los distintos colectivos, seguimiento de los pagos a los distintos proveedores y servicios, así como de diversos cobros, etc.). Necesitamos eliminar duplicidades y una mayor eficacia en la gestión de compras. Por eso, sometemos a la consideración de todos los colectivos implicados en esta actividad común, la posibilidad de formalizar y perfeccionar la situación actual, integrando todas estas operaciones en una única gestión de compra.*

*Esta integración presenta indudables ventajas, a saber:*

- 1) Permitirá ofrecer más productos a tod@s los consumidores de los GAKs (GAKs tradicionales y red de La Garbancita). Los primeros, recibirán la oferta de varias decenas de productos no perecederos y de nuevos productos frescos en incorporación. Los segundos, tendrán la oportunidad de recibir los productos de los suministradores tradicionales.*
- 2) La suma de alimentos en una única oferta será un incentivo para la incorporación de nuevos consumidor@s individuales y colectivos, facilitando la tarea a los colectivos que reciben productos de ambas listas.*
- 3) El crecimiento de consumidor@s es un objetivo perseguido por los GAKs, que no somos “comesanos” individualistas sino parte de un movimiento social en defensa de la seguridad alimentaria. No creceremos en consumidor@s sin mejorar los métodos de trabajo de los últimos 10 años y no podremos mejorarlos sin una gestión más profesional, asumiendo sus gastos.*
- 4) Dicho crecimiento favorece directamente la viabilidad de los proyectos de producción agroecológica actualmente en una deriva hacia las grandes superficies, las subvenciones y la exportación, precisamente por la marginalidad de nuestros proyectos.*
- 5) A medio plazo, el crecimiento de nuestros proyectos, que exige reajustes y mejoras en la gestión, redundará en precios más bajos. Muchos productos, con precios actuales sólo asequibles para ecoyuppies, podrán bajar según aumente nuestro volumen de compra.*
- 6) Ganaremos en transparencia. Este pequeño reajuste en el funcionamiento práctico de nuestras redes permitirá visualizar costes ocultos. Desde el origen de los GAKs, algunas personas de entre nosotr@s han realizado una actividad muy intensa y profesional y algunos colectivos han prestado su infraestructura gratuitamente mientras el compromiso y la actividad de otras personas y otros colectivos se ha limitado a poco más que recoger su propia compra. A este tipo de cosas es a lo que llamamos “costes ocultos”.*
- 7) Un proyecto como el nuestro no es autogestionado hasta que el conjunto de sus integrantes asume el conjunto de las tareas imprescindibles para un buen y respetuoso funcionamiento respecto a productores y consumidores. La dedicación profesional no es el origen de los diferentes compromisos sino la solución para salir de la marginalidad y, en un proceso de crecimiento, generar dinámicas participativas más potentes.*



*El proyecto de los grandes distribuidores de alimentos ecológicos no es fomentar el consumo responsable a través de la autoorganización de los consumidores agrupados en colectivos, sino vender al mayor número posible de consumidores individuales y pequeños colectivos sin más proyecto que comprar comida sana. Esta es precisamente la estructura y el funcionamiento del "mercado de consumo responsable" que explica el avance de las grandes superficies y de la agroecología globalizada. Se trata de un círculo vicioso: como la autoorganización de los consumidores responsables es imposible, los agricultores no pueden sobrevivir con nuestras compras microscópicas. Como los agricultores, para sobrevivir, se organizan mirando a la exportación, a los favores del estado y a la gran distribución, no pueden fiarse de experimentos asociativos que, durante muchos años, han demostrado su impotencia. Nosotros queremos romper este círculo vicioso poco a poco, con experiencia, diálogo y entusiasmo.*

*Un crecimiento armónico del número de consumidores y el volumen de alimentos supone contar con un margen de intermediación en los productos para financiar los gastos en salarios, locales y otros medios de trabajo. Esto exige concentrarnos en los productos ecológicos con precio asequible que permitan dicho margen. Si nuestro proyecto de consumo responsable agroecológico y autogestionado pretende ser popular, los costes de funcionamiento no pueden suponer precios más altos para los consumidor@s. La financiación de los gastos de la gestión integrada de compras deberá proceder de los productor@s que, entendiendo nuestro proyecto, quieran colaborar con nosotros dándonos un precio de coste inferior. También saldrá de cobrar los servicios de transporte y distribución. La mayor parte de estos servicios ya los pagamos los GAKs. Se tratará de ajustar, caso a caso, el traslado de dicho pago a la nueva gestión integrada."*

En el siguiente boletín daremos cuenta de este debate.

### LIBRO

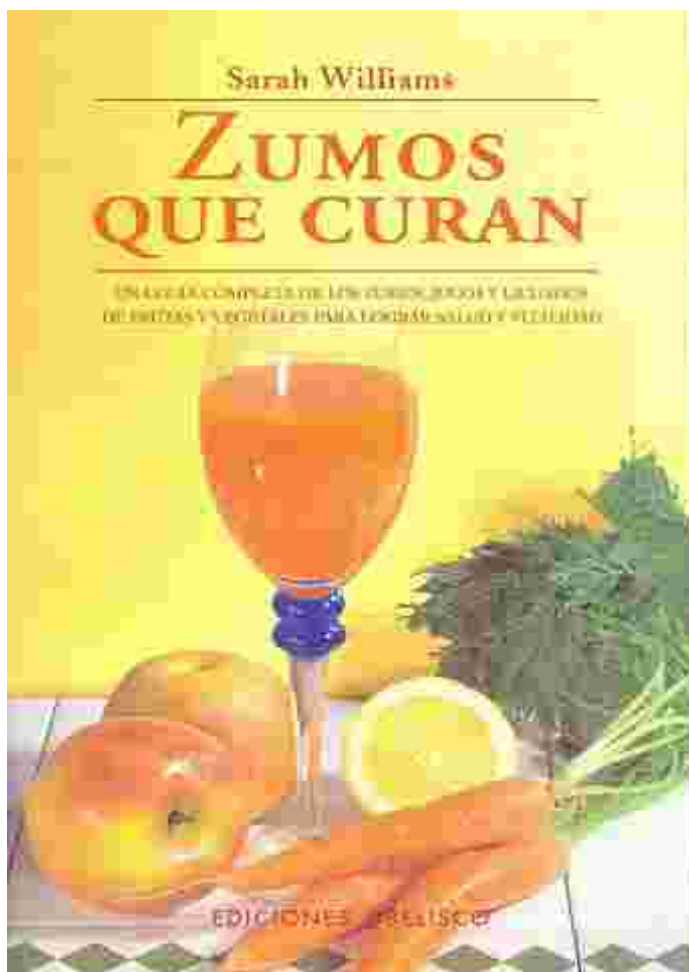
#### ZUMOS QUE CURAN.

Una guía completa de los zumos, jugos y licuados de frutas y vegetales para lograr salud y vitalidad. Ed. Obelisco. Pág. 148.pvp 7,5 €

Los zumos frescos de frutas y vegetales son medicamentos baratos, eficaces y deliciosos que todos podemos preparar en nuestro hogar. Ricos en vitaminas pueden sustituir a los medicamentos sintéticos evitando sus efectos secundarios. Capaces de potenciar la vitalidad natural del organismo, los jugos de frutas son verdaderos zumos de vida.

Cargadas de la energía radiante del sol y vivificadas por el agua, las frutas, verduras y hortalizas transforman los nutrientes de la tierra en alimentos ideales para el ser humano.

En este libro tan práctico como sencillo, la autora nos invita a experimentar por nosotros mismos los maravillosos beneficios de los zumos que curan.





*La Garbancita Ecológica*  
*Soc. coop. de consumo responsable autogestionado*

# CONSUMO RESPONSABLE



De nuestras actuaciones  
dependerá un futuro  
más sostenible para todos.

*Boletina Libre de Transgénicos.*  
*¿Transgénicos? No, gracias.*  
*Ni producidos, ni importados, ni consumidos*  
*Coexistencia con transgénicos: ¡No! ¡No! y ¡No!*